



AVVISO

Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000
3. Corsi ECM - 2023

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Il riposo dopo un forte stress? così si può anche "ringiovanire"
5. L'effetto degli ormoni sul peso: a tavola non c'è parità di sessi.



6. Studio choc sulle cravatte: Possono Rovinare la Salute
7. Reflusso Gastroesofageo: i Cibi da evitare, i Rimedi, le Abitudini da perdere
8. Pressione Alta: i Rischi per la Salute.



Proverbio di oggi.....

'E strunze saglieno sempe a galla

Studio CHOC sulle CRAVATTE: Possono Rovinare la Salute

L'80% di tutte le infezioni si trasmette per contatto diretto o indiretto. Il medico: "Toccare un oggetto contaminato, come una cravatta, è un modo indiretto per contrarre i germi"

Ci sono alcuni vestiti che vengono indossati con troppa leggerezza.

Si sa che fanno male alla postura, se non alla salute, eppure si continua a portarli come se niente fosse.



Ce ne sono altri, invece, che sono insospettabili. La **cravatta**, per esempio.

Un recente studio della New York University ha, infatti, dimostrato che è un **ricettacolo di germi e batteri**. Per questo andrebbe lavata molto più spesso di quanto non si pensi.

La cravatta è un accessorio sempre meno diffuso. In passato lo era molto di più. Anche la cura che si porta è venuta meno.

Tanto che raramente, dopo essere stata indossata, viene lavata accuratamente.

Eppure le cravatte vengono a contatto con le mani che sono ovviamente contaminate in quanto veicolo di germi e batteri.

*"L'80% di tutte le **infezioni** si trasmette per contatto diretto o indiretto - toccare un oggetto contaminato, come una cravatta, è un modo indiretto per contrarre i **germi**".*

Secondo lo studio, il modo più semplice per eliminare i germi è **usare uno spray germicida** oppure lavare la cravatta a secco. Più semplice, di quanto non si immagini.

Innanzitutto non uccide i batteri, ma li rimuove e poi la maggior parte dei detergenti per piatti è dannosa per la pelle a causa del livello di pH troppo forte. Ricordatevi dunque di tenere accanto al lavabo della cucina anche un dispenser di sapone per le mani.

(Salute, Il Giornale)

SCIENZA E SALUTE

IL RIPOSO DOPO UN FORTE STRESS? COSÌ SI PUÒ ANCHE “RINGIOVANIRE”

L'invecchiamento è genetico al 25%, ma sul resto possiamo lavorare: meno stress (dove possibile), ma anche non fumare, fare ginnastica, avere un'alimentazione sana, buone relazioni sociali e non essere in sovrappeso

Se dopo un fine settimana di relax o in un periodo senza complicazioni sembra di avere **un aspetto più giovanile**, non è solo un'impressione:

- saper gestire lo stress e riuscire a recuperare al meglio dopo momenti difficili aiuta a riportare (almeno un poco) **indietro la lancetta del tempo**.

Che accelera quando affrontiamo le difficoltà della vita, ma poi può di nuovo rallentare fino a farci «ringiovanire»:

- **l'età biologica**, quella che l'organismo ha davvero e non per forza corrisponde alle candeline sulla torta di compleanno, è insomma più fluida e malleabile del previsto e si può fare qualcosa per **ridurla**.

La ricetta per la longevità

Lo sostengono ricercatori di Harvard e della Duke University, dopo aver scoperto che alcune **modifiche del Dna cellulare tipiche dell'invecchiamento**, evidenti e numerose in momenti complicati come un intervento chirurgico, un Covid grave o una gravidanza, **possono «scompare»** dopo aver recuperato dall'inevitabile stress che siamo stati costretti a sopportare.

Vivere mantenendo al minimo lo stress e imparando a rilassarsi è la vera ricetta dell'eterna giovinezza?

Non è l'unico ingrediente ma di certo conta parecchio:

«**Il 25 % della velocità a cui invecchiamo è legato ai geni ma il resto dipende dall'ambiente**, ovvero da elementi legati allo stile di vita. La capacità di gestione dello stress è fra questi, perché **essere cronicamente sotto pressione fa ammalare**: abbassa le difese immunitarie rendendo suscettibili alle infezioni, espone alle malattie cardiovascolari, aumenta la probabilità di disturbi del sonno e problemi gastrointestinali, peggiora i dolori cronici, tutti elementi che contribuiscono a far invecchiare prima e peggio».

«*Per mantenersi giovani e in salute più a lungo possibile però contano moltissimo anche **altri fattori legati allo stile di vita su cui si può agire**, come una dieta sana, il movimento regolare, relazioni sociali appaganti*»:

avere buoni rapporti con gli altri allunga letteralmente la vita anche perché abbassa l'età psicologica, gli anni che ci sentiamo addosso. **Chi si percepisce più giovane rallenta perfino il decorso delle malattie**».

La prevenzione

Fra l'altro, **diagnosticarle e curarle presto e bene** come oggi è possibile grazie agli avanzamenti della medicina aiuta non poco a restare giovani:

- analizzando come sono cambiati i meccanismi dell'invecchiamento biologico negli ultimi 20 anni, hanno scoperto che soprattutto grazie alle terapie sempre più avanzate, in grado di mantenere più a lungo un buon funzionamento di cellule, tessuti e organi, l'età «reale» dell'organismo si sta man mano scostando da quella cronologica e oggi si può affermare che «i sessanta sono i nuovi cinquanta».

I test online: Misurare l'età biologica però non è facile come chiedere la carta d'identità. Online si trovano innumerevoli **test**, gratuiti e non, che tengono conto dei fattori più disparati, dalla genetica alla psicologia, dai parametri clinici alle abilità cognitive:

«**Organi diversi, per es., possono invecchiare a un ritmo differente** e così esistono test scientificamente validati per stimare quanto siano invecchiati i vasi sanguigni o altri che valutano la capacità cognitiva, ma i test “generalisti” online di solito sono poco indicativi». (*Salute, Corriere*)



SCIENZA E SALUTE

L'EFFETTO DEGLI ORMONI SUL PESO: A TAVOLA NON C'È PARITÀ DI SESSI

Gli ormoni sessuali influiscono sulle scelte alimentari; gli uomini sono più a rischio di obesità perché amano cibi grassi, salati e fuori pasto notturni, ma le donne non resistono ai carboidrati

Dimmi chi sei e ti dirò che cosa mangerai:

❖ **il sesso biologico influenza le scelte a tavola** ancora di più del luogo dove viviamo o dei fattori culturali.

Così gli uomini amano i cibi grassi e salati, le donne impazziscono per i carboidrati; lui non resiste agli spuntini notturni, lei mangia soprattutto nella prima parte della giornata.

Lo sottolinea uno studio del Dipartimento di Endocrinologia dell'Università Federico II di Napoli in pubblicazione, secondo cui anche **la tendenza all'obesità e la risposta ai trattamenti per dimagrire cambiano in base al sesso.**

ORMONI SESSUALI

Tutta «colpa» degli **ormoni sessuali**: le differenze di genere hanno un impatto su quel che scegliamo a tavola e come spiega **Annamaria Colao**, presidente della Società Italiana di Endocrinologia e docente di Endocrinologia dell'Università Federico II di Napoli,

❖ «**le preferenze alimentari nel mondo occidentale** sono influenzate più dalle componenti biologiche legate al sesso, dall'assetto ormonale e dai cambiamenti fisiologici dello stato riproduttivo come ciclo mestruale e menopausa, che dalle componenti sociali legate ai ruoli culturalmente attribuiti all'identità maschile e femminile.

Gli **estrogeni** per esempio agiscono sui nuclei ipotalamici, che controllano fame e sazietà, attivando il sistema cannabinoide che stimola l'appetito e **induce nelle donne il desiderio di cibi ricchi di carboidrati.**

Gli uomini invece sono più propensi a mangiare alimenti grassi perché **il testosterone attiva il sistema della dopamina**, un neurotrasmettitore cerebrale che genera una maggiore sensazione di forza e aggressività».

Con la menopausa si raggiunge però una maggiore «parità dei sessi» perché gli estrogeni diminuiscono e le scelte alimentari femminili si avvicinano a quelle maschili.

CALORIE e CHILI di TROPPO

Il sesso cambia anche la propensione a mangiare negli orari «giusti»: **per assecondare l'orologio biologico l'introito di calorie dovrebbe man mano diminuire dalla mattina verso la sera** ma, come spiega Colao, «quasi la metà delle donne concentra il consumo di cibo nella prima parte della giornata contro un uomo su tre; **gli uomini tendono a mangiare di più alla sera**, quando i livelli di cortisolo sono più bassi.

Ciò comporta conseguenze metaboliche peggiori perché sono «sfasati» rispetto all'orario biologico e questo si traduce in **un rischio maggiore di sviluppare obesità**, anche perché gli uomini sono più inclini delle donne a svegliarsi per consumare spuntini notturni». Secondo Colao queste differenze su base ormonale nella scelta di quando e cosa mangiare si possono riflettere anche sulla **risposta alle terapie anti-obesità**:

«L'esperienza clinica con questi farmaci è ancora limitata e non è ancora chiaro quanto le differenze di genere incidano sulla loro efficacia, ma ci sono forti segnali che gli effetti siano diversi su uomini e donne.

Le terapie farmacologiche, anche perché costose, **dovrebbero dunque essere adattate al sesso del paziente** e per farlo sono necessari studi clinici più approfonditi che mettano al centro anche le differenze di genere». (*Salute Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE

REFLUSSO GASTROESOFAGEO: i Cibi da evitare, i Rimedi, le Abitudini da perdere

Bruciore, acidità in bocca, dolore all'altezza dello sterno sono i sintomi più diffusi di un disturbo di cui occasionalmente soffre il 20% degli italiani, ma che può diventare serio e aumentare il rischio di tumore. Ecco come mangiare e comportarsi per limitare i problemi

Il «bruciore di stomaco», sintomi

Bruciore, acidità in bocca, calore e dolore all'altezza dello sterno sono i sintomi più tipici del disturbo comunemente chiamato «bruciore di stomaco», ma che è tecnicamente il «**reflusso gastroesofageo**».

È un problema sempre più diffuso che si percepisce soprattutto **al risveglio, dopo i pasti e durante la notte** (tipicamente da mezzanotte alle 3 di mattina) o in **posizione sdraiata, o mentre ci si piega in avanti** (ad es. mentre si allacciano le scarpe).

Circa il **20% degli adulti italiani** lamenta almeno un episodio a settimana di questo genere e una quota attorno al 9% convive con una malattia da reflusso vera e propria.



Le cause, i rischi

La malattia è causata da diversi fattori che possono essere **alimentari, anatomici, funzionali, ormonali e farmacologici**. In pratica succede che il tono dello sfintere esofageo inferiore (la zona di passaggio tra esofago e stomaco) diminuisce e il **passaggio di acido** dallo stomaco all'esofago non viene più bloccato in modo efficiente.

Il disturbo, se trascurato, può portare a rischi di salute non indifferenti: nel tempo, infatti, la **continua infiammazione** causata dal reflusso può favorire lo sviluppo di **tumore all'esofago**, i cui casi in Italia sono in aumento.

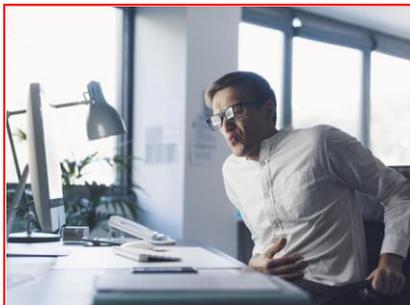
Che cosa fare

I farmaci efficaci ci sono, i cosiddetti **inibitori della pompa protonica**, i gastroprotettori, che inibiscono la **secrezione acida**, ma per il bruciore di stomaco molto può fare anche lo stile di vita.

Innanzitutto, **agire sul peso**: «I chili di troppo aumentano la **pressione addominale** e favoriscono il reflusso.

Dopo mangiato è bene **non coricarsi** o assumere subito posizioni supine perché, con lo stomaco pieno, mettersi in posizione supina favorisce il reflusso ed è il motivo per cui molti pazienti accusano i sintomi soprattutto di notte, perché la forza di gravità agisce facendo risalire i succhi acidi.

È sempre consigliato quindi stare ben dritti con la schiena e non coricarsi **per 2-3 ore**; se possibile, **addirittura fare una passeggiata**. Giusto anche tenere **sollevata la testata del letto** o il cuscino, una volta che ci si sia sdraiati».



Che cosa NON MANGIARE: «Ci sono cibi che possono causare un'alterazione del rilascio dello sfintere esofageo e quindi favorire il reflusso o sono di per sé irritanti e quindi non fanno bene a chi soffre di questi problemi. Andrebbero **evitati o quantomeno limitati** e sono:

- ❖ il caffè, i grassi, gli agrumi, i pomodori (e tutti gli alimenti acidi);
- ❖ i cibi che agiscono sulla peristalsi come il cioccolato, la menta;
- ❖ quelli particolarmente piccanti;
- ❖ le spezie e le bibite molto gassate perché il gas, gonfiando lo stomaco, favorisce il reflusso.

In genere ogni pasto pesante è poco indicato, come anche le cotture tipo fritti e grigliate. Sicuramente è importante mangiare lentamente e non saltare i pasti, perché favorisce l'accumulo di acidi nello stomaco e peggiora i processi di assorbimento. Fondamentale anche astenersi da alcol e fumo».



Curiosità: al Pronto Soccorso

Circa un terzo delle persone che si recano al Pronto Soccorso atterrite da un'improvvisa fitta al torace scopre in realtà di essere tormentato dal reflusso gastroesofageo, che può generare un dolore penetrante, come una trafittura, a causa dello spasmo riflesso che l'esofago subisce, pungolato com'è dall'acido.

Questo repertorio di disagi sfuggenti potrebbe spingerci a consultare otorinolaringoiatri, pneumologi e cardiologi, ma la fonte dei guai è sempre lui: il

succo gastrico che conquista i piani alti, finendo per infastidire la faringe e la laringe con le sue corde vocali, che non possiedono certo i mezzi per tamponare l'azione corrosiva. Da qui, la raucedine e gli abbassamenti della voce, soprattutto nelle prime ore del mattino. (Salute Corriere)

SCIENZA E SALUTE

PRESSIONE ALTA: i Rischi per la Salute

Una pressione alta sottopone i vasi sanguigni a uno stress eccessivo.

Infatti, ogni volta che batte, il cuore pompa nelle arterie sangue che preme contro la loro parete e, tanto più la pressione è elevata, tanto maggiore è la forza esercitata su di essa. Ma non è tutto. Quando la pressione è alta il cuore deve lavorare più duramente per poter pompare il sangue in tutto l'organismo. In questa situazione, i rischi per la salute non mancano.

PRESSIONE ARTERIOSA					
MASSIMA <small>Sistolica</small>	90-119	120-139	140-159	≥ 160	≥ 140
MINIMA <small>Diastolica</small>	60-79	80-89	90-99	≥ 100	≤ 90
	Valori Normali	Pre Ipertensione	Iperensione Stadio 1	Iperensione Stadio 2	Iperensione Sistolica Isolata

LE CONSEGUENZE di una PRESSIONE FUORI CONTROLLO

Primo fra tutti, la pressione alta mette in pericolo il cuore. Infatti, se non viene tenuta sotto controllo, l'ipertensione può portare a infarto, ingrossamento del muscolo cardiaco (ipertrofia) o scompenso cardiaco. Quest'ultima condizione, si viene a creare quando il cuore non è in grado di provvedere alle richieste dell'organismo. **Le possibili Conseguenze?**

- Affaticamento, problemi respiratori, difficoltà di ragionamento e un pericoloso accumulo di liquidi a livello di gambe, polmoni e diversi tessuti

Anche la salute dei vasi sanguigni è a rischio a causa della pressione alta.

Infatti l'aumento della forza esercitata contro la loro parete può finire per danneggiarli. In particolare, nei vasi sanguigni si possono formare protuberanze (gli aneurismi) e la loro parete si può indebolire, aumentando così il rischio di rotture alla base di pericolose emorragie.

Danni di questo tipo possono avvenire nel cervello e portare a pericolose emorragie, ma non solo:

l'ipertensione può essere associata anche a **difficoltà cognitive** e può mettere a rischio la salute di altri organi oltre a cuore e cervello. La pressione alta aumenta anche il rischio di insufficienza renale e può danneggiare gli occhi a tal punto da portare alla cecità. (Salute, Ansa)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Pollena Trocchia	FT/PT	334 388 3429	02 Maggio
Napoli - Capodimonte	FT/PT	328 922 0385	02 Maggio
Casoria	FT/PT	339 525 2872	02 Maggio
Napoli	FT/PT	339 647 9876	24 Aprile
Napoli - Vomero	FT/PT	351 093 4014	24 Aprile
Monte di Procida	FT/PT	339 312 8126	18 Aprile
S. Anastasia	FT/PT	338 922 7703	18 Aprile
S Giuseppe Vesuviano	FT/PT	366 307 5712	3 Aprile
Frattaminore	FT/PT	349 250 4921	3 Aprile
Afragola	FT	335 833 6528	3 Aprile
Vico Equense	FT/PT	393 509 4406	27 Marzo
Napoli – Piazza Dante	PT	331 872 8897	27 Marzo
Casalnuovo	PT	349 6344 734	27 Marzo
Casalnuovo	PT	349 6344 733	27 Marzo
Napoli - Posillipo	FT/PT	339 402 9999	20 Marzo
Napoli –Piazza Cavour	FT/PT	333 433 1678	20 Marzo

Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Anche per l'anno **2023** sarà possibile destinare una quota pari al **5 per mille** dell'Irpef alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, **per valorizzare la professione del farmacista e per sostenerne tutte le attività di carattere sociale promosse dall'Ordine.**

*Devolvi il 5x1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il C.F. **09571771212** sotto lo spazio indicato dalla freccia:*

A Te non costa nulla.

DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



COME DEVOLVERE:

1. Compila il Modulo **730**, il **CUD** o il **modello Unico**

2. Firma nel riquadro:

Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni NON lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: **09571771212**

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

<p>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

ORDINE: Cronoprogramma sulla formazione ECM 2023

La partecipazione è sia in presenza sia a distanza su piattaforma zoom.



® ORDINE DEI
FARMACISTI
DELLA
PROVINCIA
DI NAPOLI

Presidente:
Prof. Vincenzo Santagada



RICONOSCERE LE DIPENDENZE

APRILE

Giovedì 20/04/2023 ore 21:00 - Prof. F. Curcio

*Come riconoscere il disagio giovanile e le strategie di intervento
Classificazione delle Dipendenze*

Giovedì 27/04/2023 ore 21:00 - Prof. A. Miccichè

Dipendenze giovanili: le nuove droghe, queste sconosciute

MAGGIO

Giovedì 04/05/2023 ore 21:00 - Prof. G. Di Petta, Prof. F. Auriemma

*Dipendenze da sostanze: meccanismi psicopatologici
Dipendenze da Alcol, Farmaci, Fumo*

Giovedì 11/05/2023 ore 21:00

Prof. A. Miccichè, Prof.ssa A. Grandinetti, Prof. L. Carnile

Dipendenze Giovanili

*Internet Addiction Disorder, Ludopatie, Pornografie,
Dipendenze affettive, Dipendenze dal Lavoro*

Giovedì 18/05/2023 ore 21:00 - Prof.ssa A. Miro

Cannabinoidi: non solo dipendenza!

Giovedì 25/05/2023 ore 21:00 - Prof. A. Raggi, Prof.ssa A. De Rosa

Dipendenza da Cibo: disturbi della sfera alimentare
Aspetti Psicologici e Clinici

▶▶▶ COME PARTECIPARE

IN PRESENZA presso la sede dell'Ordine dei Farmacisti, via Toledo 156 - Napoli

A DISTANZA sulla pagina Facebook dell'Ordine e su piattaforma Zoom,
il link sarà inviato tramite WhatsApp e pubblicato sulla pagina di **farmaDAY**



La partecipazione al corso consentirà l'acquisizione di 20 crediti ECM.